

2025年 秋号

culture school

講座案内

秋のキャンペーン

体験当日の受講申し込みで

体験費500円

キャッシュバック

(一部除く)

10月15日(水)まで

NEW

五感を刺激する立体アート

夢見るシャドーボックス

切り抜いた絵を重ねて仕上げるシャドーボックス。一枚の絵に奥行きと表情が生まれる立体的なアートです。

●第1・3(水)

10:10～12:10

●受講料5,060円

教材費990円

一日体験

10/1(水)

体験費880円

教材費990円

講師 土橋 みえ子

NEW

女性のお悩みをケアする

骨盤底筋体操

痛みが出やすい腰、膝、股関節を支える筋肉、内臓を支える骨盤底筋群に特化したエクササイズを説明を交えて行います。

●第1・3(土)

10:15～11:00

●受講料4,840円

一日体験

10/4(土)

体験費880円

講師 真田 晴子

NEW

絵も文章もオリジナルで

絵本をつくってみよう

講師と一緒にオリジナルの絵本をつくりましょう。ひと息ついたら癒しの時間になればうれしいです。

●第1・3(火)

13:30～15:00

●受講料5,280円

一日体験

10/7(火)

体験費880円

講師 大西 英子

NEW

インド伝統のヨーガで心と体に休息を

古典ハタヨーガと書く瞑想

伝統的なハタヨーガは最も簡単なマインドフルネス実践法。そして書く瞑想により自分への洞察が深まります。

●第2・4(金)

19:00～20:30

●受講料4,840円

一日体験

10/10(金)

体験費880円

講師 石田 裕子

NEW

はじめての大人の学び直し

楽しい脳活・数学サロン

数学にふれ脳が目覚めます。身近なテーマをもとに、おもしろい算数を使ってわくわくする時間を過ごしましょう。

●第2・4(水)

13:30～15:00

●受講料3,960円

教材費110円

一日体験

10/8(水)

体験費880円

教材費110円

講師 藤田 朋美

NEW

基礎から始めてやさしく上達

楽しいデッサン

鉛筆一本から始める表現の世界。形のとり方、陰影のつけ方など基礎からリラックスして楽しく学ぶ講座です。

●第1・3(火)

13:30～15:00

●受講料5,280円

一日体験

10/7(火)

体験費880円

講師 貴房

NEW

誰でも楽しくダンス!!

大人のK-POPダンス

新旧織り交ぜたK-POPソングを使いながら、ストレッチやダンスに必要な基礎や振付を教えます。

●第1・3(土)

18:30～19:30

●受講料5,060円

一日体験

10/4(土)

体験費880円

講師 石崎 貴博

NEW

廃棄チェーンをSDGs

チェーンアート教室 小学校高学年～

自転車の廃棄チェーンを使ってミニチュア自転車やコースター、アクセサリー等SDGsな作品を作ります。

●第1・3(日)

13:00～15:00

●受講料5,940円

教材費別途

一日体験

10/19(日)

体験費880円

教材費770円

講師 植松 稔貴

NEW

スマホの不安を解消

やさしいスマホ教室 30分個人レッスン

操作が不安でも大丈夫。基本操作から連絡ツール、写真、アプリの使い方を楽しく学べるスマホ入門講座。

●第2・4(月)

10:30～13:30

●受講料5,500円

一日体験

9/22(月)

体験費880円

講師 栃尾 正俊

NEW

ドラマや歌を教材に楽しく学ぶ

韓国語個人レッスン 30分個人レッスン

韓国語講師歴25年以上の日本人講師が、韓国語の学び方をドラマ等を使って楽しく教えます。

●第1・3(土)

13:00～15:50

●受講料7,260円

一日体験

10/4(土)

体験費1,100円

教材費別途コピー代

講師 上原 晶子

NEW

絵を描くように刺しゅうができる

もこもこパンチニードル

毛糸を通したニードルで絵を描くようにステッチをする初心者向けの手法。初回はチャームットを作ります。

●第3(木)

10/16(木)スタート

10:30～12:30

●受講料3,080円

教材費別途

一日体験

9/29(月)

体験費880円

教材費110円

講師 仲島 智子

NEW

脳の活性化し、暮らに役立つ

大人のスマートそろばん

正しい発声方法を身につけて、よりラクに楽しく歌いましょう

●第1・3(日)

13:00～18:00

(任意の60分)

●受講料3,300円

教材費別途

一日体験

9/29(月)

体験費880円

教材費110円

講師 横須賀 雅子

NEW

健康と美容のために

ハーブ・スパイス・アロマ

ハーブの物語とともに、伝統的な利用法を現代の生活スタイルに合わせて使い方・作り方を楽しく学びます。

●第3(金)

10:15～12:15

●受講料2,420円

教材費1,760円

一日体験

10/17(金)

体験費880円

教材費1,760円

講師 鹿志村 恵美子

NEW

はじめての論語

孔子の言葉から現代に役立つ知恵をやさしく楽しく学ぶ入門講座です。

●第3(金)

10:30～12:00

●受講料2,640円

一日体験

10/17(金)

10:30～11:30

体験費880円

講師 渡邊 晶子

NEW

世界でひとつの器を作ろう!

器を彩るアート

マグカップやお皿などの白磁やガラス製品に専用の転写紙を貼って、世界にひとつだけの作品を作ります。

●第1(金)

13:30～15:30

●受講料2,970円

教材費別途

一日体験

10/3(金)

体験費880円

教材費2,200円

講師 中村 由紀子

NEW

ヘルマンハーブは楽譜が読めなくとも弾ける小型のハーブ。おうちで弾けるやさしい音色をお試ください。

●第1・3(月)

13:30～14:00

●受講料5,940円

楽器レンタル料1,100円

一日体験

10/6(月)

体験費880円

楽器レンタル料1,100円

講師 種村 厚子

NEW

はじめての着付け教室(全9回)

普段着に着物が着られなら楽しいです。浴衣・街着・名古屋帯を9回で習得して着物デビューしましょう。

●第2(木)

10/9(木)スタート

13:00～15:00

●受講料3,850円/月

講師 金澤 由利子

NEW

バリスタと楽しむ珈琲講座(全6回)

コーヒーの基本からちょっと人に話したくなる豆知識まで、知って、淹れて、飲んで楽しむコーヒーづくりの講座です。

●第2(火)

10/14(火)スタート

13:15～15:15

●受講料3,080円/月

教材費2,530円/月

講師 平田 崇

NEW

世界の高品質オイルを楽しむ

旅するオリーブオイル(全3回)

地中海の風を感じながらオリーブオイルの知識を学び、テイステイング体験も。見て・味わって・学べます。

●10/16(木)

11/20(木)

12/18(木)

13:30～15:00

●受講料13,200円(全3回)

教材費1,650円(全3回)

講師 西山 英雄

NEW

カルトナージュ3回コース

カルトナージュはフランスの伝統工芸。ボール紙に布を貼って作品を作ります。初心者様でも丁寧に指導します。リボンレイとティッシュBOXを作ります。

10/12(日)11/9(日)

12/14(日)

10:15～12:45

●受講料10,890円(全3回)

●4,950円(全3回)

一日体験

10/8(水)

体験費1,650円

講師 鈴木 圭子

リニューアル

青春ソングを歌って踊ろう

懐かしいメロディーで心身ともにフレッシュに歌って踊って健康やかに。笑顔が輝く毎日にしましょう。

第2・4(水)

13:30～15:00

●受講料5,390円

一日体験

10/8(水)

体験費1,650円

講師 小林 尚美

リニューアル

気持ちが伝わる

コミュニケーション養成講座 40分個人レッスン

コミュニケーション分野のすべて、スピーチ、ボイストレーニング、会話力、朗読など個別の希望に応じます。

第1(金)

12:30～19:50

●受講料3,410円

●112円

一日体験

10/3(金)

体験費1,650円

講師 澤 則子

リニューアル

歩き方を変えると人生が変わる

美しい姿勢と歩き方

歩き方と姿勢を整える一生役立つポイント。健康美と自信を育み、笑顔の毎日を手に入れましょう。

第3(土)

15:30～17:00

●受講料2,640円

一日体験

10/18(土)

体験費1,650円

講師 牧野 修代

増設

計算力・判断力アップ

そろばん教室 年長～

そろばんを通して、計算力・判断力を高めましょう。楽しくわかりやすく指導いたします。

毎週(月)

16:00～18:00

(任意の60分)

●受講料6,050円

一日体験

9/29(月)

体験費1,650円

数 330円

講師 横須賀 雅子

増設

自由に自分を表現しよう!

いけばな草月流

ご自宅で楽しむお花から大作まで活けられるようになります。ご希望により資格取得可能です。

第1・3(日)

10:30～12:30

(任意の1時間)

●受講料3,850円

●2,640円

一日体験

10/5(日)

体験費1,650円

数 1,320円

講師 中島 薫風

リニューアル

やさしい宿曜占星術(全6回)

空海が伝えた密教占い。あなたに与えられたかけがえのない使命を天文から読み解きます。

第4(火)

10/28(火)スタート

13:00～14:30

●受講料3,300円/月

●110円/月

講師 Jun

リニューアル

プリバレエ幼児科 4才～

身体いっぱい動かして、柔軟性・リズム感を深めます。クラシック音楽に包まれて、豊かな心も育みます。

土(月3回)

16:00～17:00

●受講料6,930円

一日体験

9/27(土)

体験費1,650円

講師 小園江 希海 仲田 麻純

おすすめ

自分でできる

足指から始める体幹教室

足指を鍛える健康体操と下半身ストレッチで、体幹と筋力を強化し、健康に幸せな毎日を過ごしましょう

第1・3(火)

11:00～12:00

●受講料4,840円

一日体験

10/7(火)

体験費1,650円

講師 小澤 ひろ子

おすすめ

集中力と体幹が上がる

日曜のベーシックヨガ

やさしいほぐしの動きから始めます。基本のヨガポーズを練習して、深くつづる身体になります。

日(月3回)

11:00～12:15

●受講料7,260円

一日体験

10/5(日)

体験費1,650円

講師 小泉 晶子

おすすめ

キックエクササイズ

キックボクシングの動きを取り入れた有酸素運動です。一緒に楽しくボディシェイプしましょう。

毎週(月)

19:00～20:00

●受講料8,030円

一日体験

10/6(月)

体験費1,650円

講師 BABI

リニューアル

弾いて奏でて楽しい

やさしいピアノレッスン 30分個人レッスン

昔ピアノを習っていた方も初めての方も大歓迎。自分のペースで楽しく学べる個人レッスンです。

第1・3(木)

19:00～19:50

●受講料5,390円

一日体験

10/2(木)

体験費1,650円

講師 吉中 祐子

おすすめ

初心者から中級者まで

大人の楽しい卓球クラブ

卓球初心者、大歓迎!ラケットの持ち方や基本の打ち方を学び、月12回楽しく運動不足を解消しよう!

第1・3(日)

13:30～15:30

●受講料4,840円

一日体験

10/5(日)

体験費1,650円

講師 末光 正人

おすすめ

心も体もリフレッシュしよう

やさしいピラティス

深い呼吸と共に身体を整えます。運動が苦手、初めての方にも安心してご参加頂けます。

第1・3(金)

10:30～11:30

●受講料4,840円

一日体験

10/3(金)

体験費1,650円

講師 maki

おすすめ

自己免疫力に役立つ

笑いヨガ

笑いのちからで心身を元気に。楽しく続けるためのコツを学び、心も体もリフレッシュしましょう。

第3(木)

13:00～14:30

●受講料3,080円

一日体験

10/16(木)

体験費1,650円

講師 弓野 典子

おすすめ

楽しいワラでリフレッシュ

井上ケイのアロハフラ初級

ハワイの人々が、大切に守り続けてきた美しいワラで、心も体もリフレッシュしましょう。

第1・3(金)

11:15～12:30

●受講料4,840円

一日体験

10/3(金)

体験費1,650円

講師 リマニオスタジオ講師

おすすめ

家族で促せる

ヴァイオリン 30分個人レッスン

様々な音色が出せるヴァイオリン。楽しく演奏してみませんか。初心者から丁寧にレッスンいたします。

第2・4(金)

14:00～19:00

●受講料7,260円

一日体験

10/10(金)

体験費1,650円

講師 村田 志音

おすすめ

家で楽々レッスン

カルチャーオンライン講座 店舗受付可能!!

スタンダードプラン(1日最大2回) 4,950円(税込) 全国どこからでも自宅にいながレッスンが可能です!

●★来店特典★

店舗で新規お申し込みの場合、60ポイントプレゼント!

※1ポイントとは100円分のギフト券(有効期限180日間有効)

※WEB申込みの場合は対象外となります。

【毎日お申し込みを1回】継続利用で継続してレッスンを受ける方が50%の優待が受けられます!

●1回10分～ ●無料トライアルレッスンあり

●講師/クラウドワーク専属外国人講師

【カルチャー】店舗で申込可(現金でのお支払いのみ)

詳しくは<https://www.cloud.jp/>

クラウド

秋イチオシ講座

花って楽しい

季節の花をふんだんに使ったアレンジメント。生花だけでなくプリザーブドフラワーのレッスンも対応します。

第1(木)

13:00～15:00

●受講料2,640円

数 4,000円位

一日体験

10/2(木)

体験費1,650円

数 4,000円位

講師 甲斐 由紀子

おすすめ

癒しのウオールドルフ人形

コットンや羊毛などの天然素材で作る人形は、抱きかかると弾力があり、やさしさと温もりに包まれます。

第2(月)

13:00～15:00

●受講料2,970円

数 2,530円

一日体験

10/13(月)

体験費1,650円

数 550円

講師 北詰 桂子

3days

カラー診断・メイク・コーデ

貴方の魅力を引き出し、より素敵にオシャレが楽しくなる特別レッスン(単発1日OK)

10/18(土)10/30～12:00

11/15(土)10:30～12:00

メイクの基本&実技

12/13(土)10:30～12:00

センスを磨くコーデ術

●受講料3,850円

登録事務手数料不要

講師 根本 登茂子

2days

江戸小唄から聞く心の扉と元気力

笑いひのひとこまサロン

高齢者や多世代が集う会で好評!練習発表会も体験して、江戸小唄の楽しさが伝わる!サロンの聞き方をマスターする集中講座です。(初心者歓迎)

10/18(土)10/26(日)

12:00～16:00

(途中休憩あり)

●受講料7,040円

全4回構成(2日間4コマ分)

登録事務手数料不要

講師 高野 まゆみ

1day

好きな布で付ける、早くてキレイに。

半衿付け

スリキレインな半衿付けのコツをお教えます。半衿の付け替えができた着物ももっと楽しくなるはず!

11/9(日)

10:30～12:30

●受講料3,520円

登録事務手数料不要

講師 鮫川 京子

1day

モフモフ苔玉モスペット

カラフルで愛くるしい新感覚の苔玉アート。土を使わず、水だけで育てられるペットのような苔玉です。

10/13(月)

10:30～12:00

●受講料2,530円

※申込締切9月29日(月)まで

登録事務手数料不要

講師 近藤 敬子

1day

贈ムリエから学ぶ最強の腸活!

今、話題の「お味噌作り」にチャレンジしてみませんか。発酵を促す「無添加味噌」を使った作り方を伝えます! (国産材料使用・米味噌2.2kg、お持ち帰り容器付き)

12/16(火)

13:30～15:00

●受講料3,300円

数 2,500円

登録事務手数料不要

講師 佐久間 水樹

1day

特性のある子どもの自立を後押しする

発達支援教育士認定講座

発達障がいグレーゾーンの子どものための日々の生活をサポートするためのアイデアやヒントをご紹介します。

11/23(日)

10:30～17:00

●受講料18,700円

数 7,700円

登録事務手数料不要

講師 桑原 美栄子

この他にも多彩な講座があります!!裏面と講座一覧もご覧ください。

Excel minami 6階

水戸駅ビル エクセルみなみ 6階

駐車場完備

一流の講師とすばらしい仲間

エクセルカルチャーセンター

〒310-0015 茨城県水戸市宮町1-7-31 水戸駅ビル エクセルみなみ 6階

TEL.029(306)8511(代)

<https://culture.gr.jp>

カルチャー

検索

モバイルからはこちら

QRコード

NO.2025 09



